





PLANIFICATION GLOBALE

Hygiène et Relaxation sec 4

	ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (60%)
	SEPTEMBRE – OCTOBRE	NOVEMBRE – DÉCEMBRE – JANVIER	FÉVRIER - MARS AVRIL – MAI - JUIN
NOMBRE DE COURS	18	24	38
CRITÈRES D'ÉVALUATION	COHÉRENCE DE LA PLANIFICATION – EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION – PERTINENCE DU RETOUR RÉFLEXIF		
COMPÉTENCES (MEES)		 	
MOYEN D'ACTION	Marche rapide (2KM) Étirements	Yoga Contenu théorique Méthodes de relaxation diverses	Tai Chi Pilates Contenu théorique Méthodes de relaxation diverses Marche rapide (4KM) Étirements
OUTILS D'ÉVALUATION	JOURNAL DE BORD - AUTOÉVALUATION – QUESTIONNAIRE - EXAMEN THÉORIQUE - GRILLE D'OBSERVATION		

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE L'ENSEIGNANTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LA PLANIFICATION OU D'AJOUTER DES ÉVALUATIONS SUPPLÉMENTAIRES AU BESOIN.

Description générale :

Le cours de *Relaxation et hygiène de vie* a pour but d'amener l'élève à prendre conscience de soi au travers d'un développement personnel. L'intention de ce cours porte également sur l'apprentissage des différentes notions entourant le stress ainsi que des moyens, outils et ressources disponibles pour favoriser une meilleure gestion du stress. D'autres thèmes entourant l'adoption d'une bonne hygiène de vie (nutrition, sommeil, hydratation, etc.), la gestion des émotions, de même que différentes méthodes de relaxation et d'efforts physiques menant à la détente seront, entre autres, abordés.

CONTENU D'APPRENTISSAGE :**SAVOIRS :**

- Nommer des moyens pour gérer son stress
- Nommer des éléments théoriques reliés au stress (définitions, types, symptômes, etc.)
- Connaître et comprendre les différents principes entourant l'hygiène de vie (activité physique, alimentation, sommeil, etc.)
- Connaître et appliquer les techniques de relaxation
- Comprendre le dosage de l'effort
- Comprendre les concepts de conscience de soi (le soi (privé-public), concept de soi, estime de soi, etc.)

SAVOIR-FAIRE :

- Expérimenter plusieurs techniques de relaxation à dominance mentale (ex : éveil paradoxal, Training autogène de Schultz, etc.) et à dominance physique (ex : yoga, cohérence cardiaque, etc.)
- Effectuer des retours au calme à l'aide d'exercices d'étirement.
- Pratiquer de la marche rapide entre 3k et 3.8km et doser ses efforts modérés

SAVOIR ÊTRE :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit face à de nouveaux concepts et pratiques
- Persévérer dans les activités malgré les difficultés
- Agir de manière responsable et respectueuse envers soi-même, les autres et l'environnement

SÉCURITÉ :

- Porter une tenue vestimentaire appropriée
- Effectuer un retour au calme
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon le moyen

COMPÉTENCES (MEES) :  = AGIR /  = INTERAGIR /  = ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF